

# 日替わり弁当 ささみのピカタ

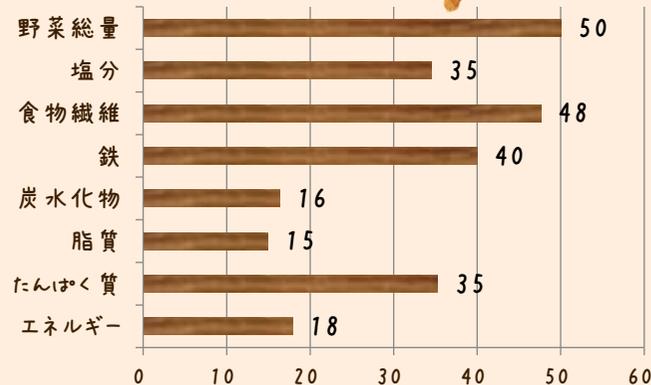
3月27日



カロリー	482 kcal	塩分量	2.59 g
野菜量	175 g	総重量	665 g
たんぱく質	40.5 g	鉄	3 mg
脂質	11.2 g	食物繊維	10 g
炭水化物	63.4 g	糖質	53.4 g
主菜)	ささみのピカタ		162 kcal
副菜)	きのこサラダ		84 kcal
副菜)	いんげんと大豆もやしのごま和え		41 kcal
汁物)	わかめと長ねぎのみろ汁		30 kcal
ご飯)	金芽米雑穀ごはん(100g)		165 kcal

※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています

## 男性:栄養充足率(%表記)



## 女性:栄養充足率(%表記)

